



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Juhend naistele puhtaks enesekateteriseerimiseks

Käesoleva infolehe eesmärgiks on anda juhiseid puhtaks enesekateteriseerimiseks.

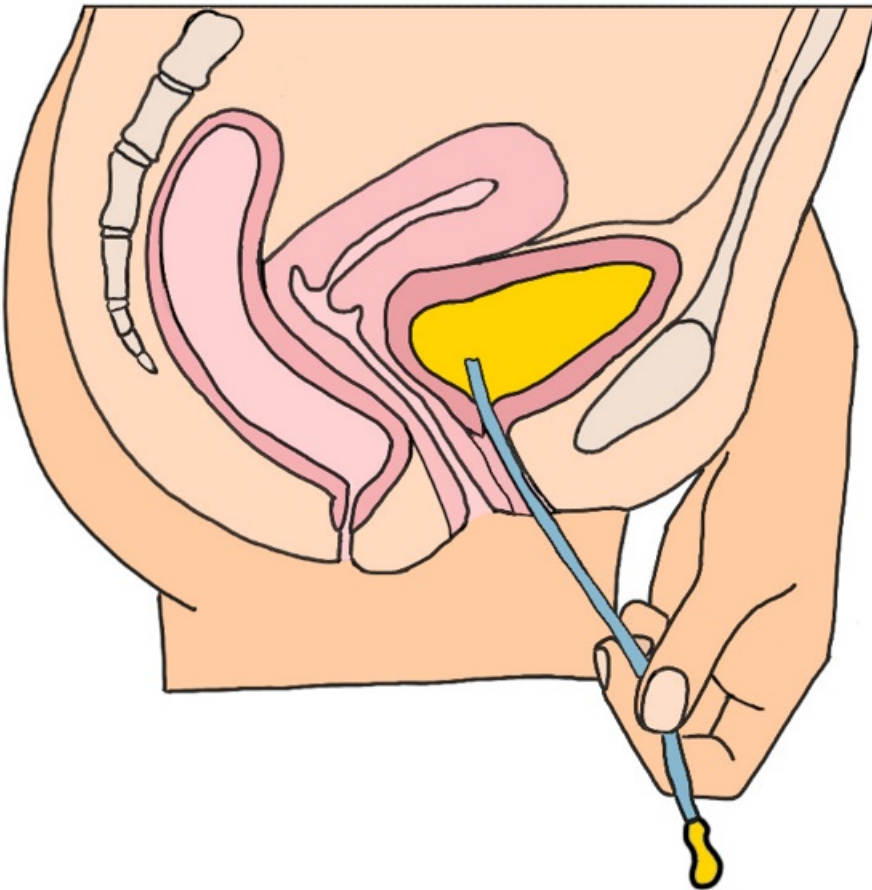
Puhas enesekateteriseerimine (PEK) on meetod, mida kasutatakse põie tühjendamiseks juhtudel, kui see ei ole loomulikult võimalik. See tehnika võimaldab Teil iseseisvalt sisestada õhukese plasttoru ehk kateetri kusitisse, et uriin saaks põiest väljuda. Järgides alltoodud juhiseid, saate tagada protseduuri ohutuse, hügieeni ja tõhususe. Kui Teil tekib küsimusi või vajate täiendavat juhendamist, pöörduge oma raviarsti või õe poole.

Puhas enesekateteriseerimine hõlmab kateetri perioodilist sisestamist põie kogu päeva jooksul, et tagada põie täielik tühjenemine.

- PEK-i võib kasutada nii pikaajaliselt kui ajutiselt sõltuvalt põie normaalse funktsiooni taastumise võimest.
- Kateteriseerimise sagedus ehk ööpäevane arv sõltub urineerimishäire põhjusest ning jääkuriini kogusest, samuti patsiendi enesetundest. Esmased soovitused PEK-i sageduse kohta annab seda juhendav arst või õde.
- Patsiendi poolt tehtud kateteriseerimine on puhas mittesteriilne protseduur, st et kodustes tingimustes piisab tavapärasest hügieenist, nagu kätepesu ja puhas tööpind.
- Allpool kirjeldatud puhta enesekateteriseerimise reeglite järgimine vähendab tüsistuste tekkeriski, nagu kuseteede infektsioonid, kusepõie kivide teke ja neerufunktsiooni häired.

ETTEVALMISTUS

- Proovige esmalt loomulikult viisil urineerida. Kui see ei õnnestu, jätkake kateteriseerimisega.
- Asetage kõik vajalikud vahendid puhtale käterätile.
- Isikliku hügieeni järgimine on väga oluline, seetõttu peske intiimpiirkond enne igat kateteriseerimist.
 - Menstruatsiooni korral kasutage enne PEK-i tampooni.
- Peske käed sooja vee ja seebiga.
- Avage kateetri pakend vahetult enne kasutamist.
- Leidke mugav asend (vannitoas või voodi servale istudes, protseduuri saab teha ka ratastoolis).
- Vajaduse korral kasutage peeglit, et teha kindlaks kusiti asukoht.



Joonis 1. Puhas enesekateteriseerimine

PUHAS ENESEKATETERISEERIMINE – protseduur

- Asetage kateetri otsale libestusgeeli 2–3 cm ulatuses. Kui geeli on liiga vähe, võib protseduur muutuda ebamugavaks ja valulikuks.
- Alustage kateteriseerimist kohe peale geeli panekut, ärge asetage geeliga kaetud kateetrit käterätile, paberile või muule pinnale, sest kateeter võib saastuda.
- Avage häbememokad vasaku käe teise ja neljanda sõrmega. Kolmanda sõrmega saab kindlaks teha kusitiava. Nii on kusitiava paremini leitav ning kateetrit kergem sisse viia. **Abivahendina võib kasutada peeglit.**
- Sisestage kateeter, hoides parema käega kateetri ülemisest kolmandikust. Suunake kateetri ots kusitiavast sisse suunaga naba poole (ülespoole).
- Lükake kateetrit edasi õrnade keeravate liigutustega. Vältige kateetri selle osa puudutamist, mis läheb kuseteedesse.
- Kui uriin hakkab voolama, lükake kateetrit veel 2–3 cm sissepoole ja suunake selle vaba ots allapoole, näiteks puhtasse anumasse või kraanikaussi.
- Kui uriini enam ei tule, tõmmake kateeter aeglaselt välja.
- Protseduuri lõppedes peske käed.

PÄRAST KATETERISEERIMIST

Alguses võib esineda kusitist kerget veritsust ja kipitustunnet. Kui protseduuri tegemisel jälgida rangelt intiim- ja kätehügieeni, mööduvad need mõne aja jooksul.

Kui tekivad põiepõletiku tunnused, nagu alakõhuvalu, valulik urineerimine, veri uriinis, uriini halb lõhn, pöörduge kohe perearsti või uroloogi poole. Võimalusel jätkake kateteriseerimist, kasutades iga kord uut kateetrit.

Kuseteede infektsioonide ennetamiseks järgige järgmisi soovitusi:

- Tarbige päevas 1,5–2 l vedelikku, eelistatavalt vett. See aitab uriini lahjendada ja soodustab bakterite väljutamist kuseteedest.
- Suurendage kateteriseerimiste sagedust, kui jääkuriini kogus ületab 500 ml.
- Tõstke uriini happelisust, juues neeruteed või jõhvikamahla. Uriini happelisem keskkond võib takistada bakterite kasvu.
- Piirake öhtust vedeliku tarbimist soovitatavalt juba 2–3 tundi enne magamaminekut (näiteks pärast kella 19.00). See aitab vähendada öise uriinipidamatuse riski ja vajadust öiseks enesekateteriseerimiseks, ennetades põie liigtäitumist öösel.

Veritsuse tekkimisel kusitist peab üle vaatama kateteriseerimise tehnika ja veenduma, kas libestusgeeli kasutatakse piisavas koguses. Ebapiisav libestus võib põhjustada limaskestade ärritust või mikrotraumasid. Toitumis- ja liikumiskiiranguid ei ole.

Kodunt lahkudes peaks alati olema kaasas kõik vajalikud vahendid, mis võimaldavad kateteriseerida ka väljaspool kodu. Kui vesi ja seep ei ole kättesaadavad, võib kasutada intiimpesuks mõeldud niiskeid salvrätikuid. Võimalusel vältige mähkmete kasutamist, sest mähkmed soodustavad kuseteede infektsioonide teket, eriti kui neid ei vahetata piisavalt sageli.

Probleemide tekkimisel palume Teil pöörduda Teid nõustanud õe või uroloogi poole. Infektsiooni tunnuste tekkimisel pöörduge oma perearsti või uroloogi poole.

ITK1267

Kinnitatud Aktsiaselts Ida-Tallinna Keskhaigla ravi- ja õenduskvaliteedi komisjoni 29.10.2025 otsusega (protokoll nr 2.2-8/7-25)